Ядро відновлення.

Ритуал знайомства.

Шановні колеги,
Мене звати [Ваше ім'я], я представляю [Ваша організація/відділ].
Радий/Рада бути тут.

(Якщо потрібно додати інформацію про допомогу):
У разі потреби, ви можете знайти інформацію про служби підтримки за адресою: findahelpline.com.

Чому це замінює фразу "Привіт, я Боб, я наркозалежний"?

Вступ до групи Анонімних Алкоголіків (АА) виконує важливу функцію: він створює відчуття приналежності через спільну ідентичність. Коли всі присутні в кімнаті говорять: "Я – залежний", ніхто не відчуває себе самотнім. Проблема полягає в тому, що ідентичність, яку він формує, визначається виключно дефіцитом – тим, що ви не можете контролювати, тим, що ви зробили не так, тим, чим ви страждаєте. Ви говорите це на першому засіданні, і ви все ще говорите це на п'ятсотму засіданні. Речення не змінюється. Ідентифікація не змінюється.

Вступ до концепції "Ядро" створює відчуття спільності через спільну структуру. Фрази "Я воїн", "Я тривожник" або "Я маю мутацію MTHFR" – це не висловлювання про недоліки. Це констатації біологічної реальності. Вони означають: ось як влаштована моя система, ось що їй потрібно, ось до чого я прагну. Ідентичність формується з самого початку, орієнтуючись на майбутнє.

Елемент "Задоволення від вибору" робить щось не менш важливе: він нормалізує потребу в дофаміні, а не патологізує її. Кожен у цій кімнаті потребує "задоволень". Питання не в тому, чи потрібні вони вам – питання в тому, які саме "задоволення" ви зараз отримуєте. Відкрито називаючи свої сучасні "задоволення" перед групою, ви створюєте нейронний зв'язок між вашою ідентичністю та цими альтернативними способами отримання задоволення. Кожного разу, коли ви говорите: "Мої обрані "задоволення" включають скелелазіння..." "І коли ви говорите про "каву" та "еспресо", ви підсилюєте цю ідентичність. Це не випадковість. Це – механізм."

Групові відповіді адаптовані до типу аудиторії: воїни чують те, що резонує з їхньою енергією, а ті, хто схильний до тривог, чують те, що відповідає їхній потребі в спокої та підтримці. Ніхто не отримує повідомлення, яке призначене для іншої групи.

Чотири стихії.

Що містить кожне представлення:

Переклад:
Структура:
Кожна зустріч, кожен учасник.

Важливо: Замініть будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги на: findahelpline.com

Шаблон для вступної частини

(Переклад: Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

"Мене звати [ім'я]."

"Я є [Тип гена / Тип мозку]."

"Мої улюблені "моменти вибору" включають [сучасні "моменти вибору"]."

Зараз я працюю над [однією справою].

Це повне введення. Чотири речення. Більше не потрібно. Група реагує після кожного речення — відповідь стосується конкретного типу гена, тому учасники вчаться точно розуміти один одного.

Переклад:

Назва

Переклад:

Тільки ім'я — без будь-яких додаткових даних.
Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com

Боб.

Відповідь групи:

Учасник: Мене звати [ім'я].
ГРУПА: [Ім'я]. Раді вас бачити.

[Група повторює ім'я людини. Це не випадково – коли ви чуєте своє ім'я, вимовлене групою людей, це має нейрологічний ефект, що заземлює. Це активує ті самі соціальні механізми розпізнавання, які були порушені через вживання. Це коротко, тепло і без жалю.]

Елемент 2

Переклад:

Тип гена / Тип мозку

Ідентичність визначається біологією, а не патологією.

Це рядок, який виконує найважливішу функцію. Учасник називає архітектуру свого мозку. Для нових учасників, які ще не пройшли оцінювання, використовується значення за замовчуванням (див. нижче). Відповідь групи залежить від типу — "Воїни" чують про "енергію активації", а "Турботи" – про "спокій та стабільність".

Шість типів мозку та їхні реакції в групі.

Я – Воїн. [Val/Val – швидке виведення дофаміну, потребує інтенсивності]
ГРУПА: Направте свою енергію. ⚡

Я – тривожна людина. [Мета/Мета — повільне покращення, потрібен спокій].
Ми поруч. □

Я – Воїн-Турботливий. [Вале/Мет – збалансований, адаптивний].
ГРУПА: У вас є зв'язок. ✦

Я – MTHFR. [Варіант метилювання – дефіцит поставок].
Ми будуємо майбутнє разом з вами. □

Я – людина, яка постійно переживає та відчуває виснаження. [MTHFR + Met/Met – обидві системи порушені].
Ми рухаємося повільно і разом. □

Я – воїн, якому не вистачає стимуляції. [MTHFR + Val/Val — дефіцит і швидке виведення].
Ми знайдемо для вас справжню гору. □

УЧАСНИК: Я ще не знаю свою групу крові. [Новий учасник, ще не обстежений].
ВИ впораєтесь. Ми разом знайдемо вихід.

[Символи емодзі в цьому документі використовуються для кращого розуміння – їх не потрібно вимовляти вголос. Важливо передати емоційний тон, який відповідає настрою аудиторії. Воїнам потрібна реакція, яка відповідає їхньому рівню активності, а тим, хто переживає, потрібна реакція, яка не підвищує рівень

кортизолу. З часом, після кількох зустрічей, аудиторія сама відчує, який підхід є найбільш ефективним.]

[Для нових учасників, які ще не знають свій тип: це не є перешкодою. Відповідь "Я ще не знаю свій тип" є абсолютно прийнятною і викликає позитивну реакцію. Оцінка фенотипу (Протокол 06) пропонується як ресурс — вона ніколи не є обов'язковою. Більшість людей самостійно визначають себе як "Воїн" або "Турботливий" вже після двох-трьох зустрічей, просто слухаючи, як інші описують ці типи.]

Елемент 3

Переклад:

Вогні вибору.

Поведінкові зміни – назви вказуються чітко, на кожному засіданні.

Учасник називає юридичні та безпечні альтернативи речовинам, які зараз викликають у нього відчуття дофаміну, або до яких він прагне. Це "Сучасні насолоди": види діяльності, які виконують ту ж нейрохімічну функцію, що й речовина, але без негативних наслідків.

Реакція групи на цей елемент завжди однакова, незалежно від типу:

Переклад:

УЧАСНИК: Мої "Моменти радості та вибору" включають [список].
Це справжнє.

Філософія сучасних захоплень.

"Modern Thrills" – це відповідь компанії Kernel на питання, на яке організація АА (Анонімні Алкоголіки) не дає повної відповіді: що робити з потребою в дофаміні? Відповідь АА полягає в тому, щоб "бути корисним, телефонувати своєму спонсору, відвідувати зустрічі". Ці речі, безумовно, важливі, але вони не вирішують конкретний нейрохімічний голод, який спричинив залежність. Для людини, яка раніше вживала кокаїн, "бути корисним" не замінює сплеск дофаміну.

Ядро каже: чесно назвіть свою біологічну потребу, а потім знайдіть сучасне задоволення, яке її задовольнить. Для "Воїнів": інтенсивні види спорту, змагальні ігри, торгівля, екстремальні враження, плавання в холодній воді, важка атлетика. Для "Турботливих": ритмічні рухи, творча точна робота, музика, приготування їжі, глибоке читання. Для людей з мутацією MTHFR: перебування на природі, відновлювальні рухи, будь-яка діяльність, яка дає більше енергії, ніж витрачає.

Називаючи їх голосно на початку, ми досягаємо трьох цілей: це допомагає

встановити зв'язок між людиною та бажаною поведінкою; це дозволяє групі знати, які стратегії використовує кожен, щоб можна було надати конкретну підтримку; і це нормалізує той факт, що всім потрібні емоції – різниця лише в тому, які саме емоції ви шукаєте.

Тип мозку.	Сучасні розваги: Приклади для орієнтування.
Воїн (Валь/Валь)	Кросфіт, пауерліфтинг, бойові мистецтва, бразильське джиу-джитсу (BJJ), спринт, змагання з подолання перешкод, кіберспорт, електронні види спорту, трейдинг, імпровізаційна комедія, екстремальні види спорту, криотерапія (занурення в холодну воду), важка музика, покер, скелелазіння, спаринги.
Турботливий (Met/Met)	Тривалі пробіжки, йога, плавання, велоспорт, пілатес, скелелазіння (технічне), музичні заняття, програмування, приготування складних страв, садівництво, в'язання/гачок, читання, пазли, письмо, прогулянки на природі.
Воїн-Турботливий (Валь/Мет)	Змінна діяльність – часто поєднує інтенсивні види спорту та творчі заняття; біг + музика; тренування з обтяженнями + приготування їжі; змагальні відеоігри + медитація.
MTHFR (також COMT)	Прогулянки в лісі (шинрін-йоку), легка їзда на велосипеді, плавання, розтяжка, відновлююча йога, фотографія природи, приготування їжі в неквапному темпі, ведення щоденника – будь-яка діяльність, що дає енергію, а не витрачає її.
Виснажений тривожник.	Прогулянки, легка йога, прослуховування музики, творча діяльність у спокійному темпі, спілкування з тваринами, простий садівничий догляд — зосередьтеся на відновленні, а не на стимуляції.
Воїн, якому не вистачає стимулів.	Короткі, інтенсивні тренування: 20-хвилинний HIIT, інтервальні спринти, важкі силові вправи — з подальшим 48-годинним відновленням; стратегічні ігри, змагальні головоломки між тренуваннями.
Універсальний (для всіх типів) Переклад:	Еспресо/кава (найпоширеніше), жива музика, подорожі, кулінарія, вплив холодної води, піші прогулянки, творчі проєкти, волонтерство, час, проведений з тваринами, час, проведений з людьми, які надихають вас.

Учасникам не обов'язково мати чітке уявлення про те, що їм приносить задоволення, вже в перший день. Відповідь "Я ще з'ясовую, що мені подобається" є цілком прийнятною. Так само, як і відповіді "Кава та довгі прогулянки" або "Раніше я любив серфінг, і я намагаюся повернутися до нього". Фасилітатор підтверджує всі ці відповіді однаковою фразою для всієї групи: "Це справжнє".

Елемент 4

Переклад:

Що я зараз роблю.

Одне важливе: дивимось вперед, а не назад.

Четвертий елемент – це той, який змінюється. Він відрізняється від зустрічі до зустрічі. Це одне речення про те, над чим учасник активно працює у процесі відновлення прямо зараз – не про те, що пішло не так, не про те, з чим він бореться, а про те, що він будує або вирішує.

Відповідь групи:

Зараз я працюю над [одним завданням].
Ми працюватимемо над цим разом з вами.

Різниця між "Чим я зараз займаюся" та "Свідченнями"

Розповіді АА (Анонімних Алкоголіків) часто орієнтовані на минуле: про те, що я зробив, що зі мною сталося, наскільки все було погано. Вони виконують важливу функцію – називають завдану шкоду, дозволяють "оволодіти" своєю історією, руйнують відчуття ізоляції та сорому. Але водночас, вони можуть "захоплювати" людей у ідентичності, пов'язаній з їхніми найгіршими моментами, і вимагають грамотності та здатності висловлюватися, якими не володіє кожен.

"Що я зараз роблю" – це орієнтована на майбутнє інформація. Вона не вимагає від когось розповідати про минуле. Вона не вимагає від когось демонструвати свої страждання. Вона просто запитує: над яким проєктом ви зараз працюєте? Це може бути щось невелике, наприклад, "засинати до півночі", або щось велике, наприклад, "припинити прийом бензодіазепінів". Обидва варіанти однаково валідні. Жоден з них не є більш вражаючим за інший.

Фасилітатор повинен уважно стежити за людьми, які намагаються перетворити розповідь про те, над чим вони працюють, на особисту історію. Обережно: "Будь ласка, відкладіть цю історію – у нас буде час для цього. Зараз просто: назвіть одну річ, над якою ви працюєте." Така структура захищає всіх, включаючи того, хто, інакше, міг би відчути сором.

Повний ритуал.

У послідовності — Повний сценарій для ведучого

(Тут має бути переклад сценарію, але оскільки його немає, я не можу його надати. Будь ласка, надайте текст сценарію, який потрібно перекласти.)

Це замінює другу фазу оригінального формату зустрічі.

Як це працює.

Після вступної частини (де вказано мету, пропонується зробити глибокий вдих, випити води та прозвучить перше речення з "Основних принципів"), ведучий одразу переходить до ритуалу знайомства. Цей ритуал повністю замінює старий формат "перевірки стану". Ритуал знайомства є самою "перевіркою стану" – він містить ту ж саму інформацію (хто ви, як ви себе почуваєте, що вам потрібно), але у структурованому форматі, який формує особистість, а не просто фіксує кризові ситуації.

ФАСИЛІТАТОР: Тепер ми познайомимося. Завжди використовуємо один і той самий формат на кожному засіданні — чотири речення. Я почну.

[[Продемонструйте повний вступ для групи. Використовуйте свій власний, реальний досвід та справжні емоції. Ніколи не використовуйте вигадані приклади – саме автентичність робить ритуал дієвим.]]

ФАСИЛІТАТОР: Мене звати [ваше ім'я].
Учасник: Мене звати [ім'я].
ГРУПА: [Ім'я]. Раді вас бачити.

ФАСИЛІТАТОР: Я є [ваш тип].
[Фасилітатор називає свій тип. Група відповідає відповіддю, специфічною для цього типу.]

ФАСИЛІТАТОР: Мої "Моменти Радості" включають [ваші справжні моменти радості].
УЧАСНИК: Мої "Моменти радості та вибору" включають [список].
Це справжнє.

ЗАРАЗ я працюю над [одним конкретним проєктом/завданням].
Зараз я працюю над [одним завданням].
Ми працюватимемо над цим разом з вами.

ФАСИЛІТАТОР: Тепер ми обійдемо весь зал. Будьте уважні до кожного пункту. Група відповідає після кожного речення – ви почуєте, як це працює.

[[Зверніться до людини, яка сидить з вашого лівого або правого боку. Продовжуйте обхід кімнати. Час на виступ — кожна презентація не повинна тривати більше 60 секунд.]]

Примітки для ведучого — Робота з новими учасниками:

(Тут потрібно вставити текст, який потрібно перекласти.)

Новим учасникам, які ще не знають свій тип:

- Перед зустріччю, якщо можливо: дайте їм "Картку типів" (див. нижче) і дозвольте їм ознайомитися з описами "Воїна" та "Турботливого". Багато людей самостійно визначають свій тип без будь-якої формальної оцінки.
- Під час зустрічі: "Я ще не знаю свій тип" – це правильна відповідь, і вона отримує окрему групову відповідь: "Ви дізнаєтесь. Ми разом це з'ясуємо."
- Після зустрічі: запропонуйте "Оцінку фенотипу" (протокол 06) як ресурс. Ніколи не чиніть тиску. Більшість людей визначають свій тип вже після 2-3 зустрічей, просто слухаючи інших.

Новим учасникам, які ще не мають Modern Thrills:

- "Я ще шукаю те, що приносить мені справжню радість." → "Це справді важливо." (Група підтримує пошук, а не просто констатує факт знаходження відповіді).
- Я раніше [X] до того, як почав(ла) використовувати... → Це має значення. Назвіть це.
- "Чесно кажучи, зараз мені просто потрібна кава." → Це важливо. Назвіть це.
- Фасилітатор може делікатно запропонувати: "Що вам подобалося, до того, як наркотик/алкоголь захопив ваше життя?" Це питання майже завжди допомагає згадати щось важливе.

Зауваження для ведучого — Що робити, коли виникають проблеми

- "Зачекайте – я хочу почути все, і у нас буде місце для цього. Але зараз, будь ласка, лише чотири речення: ім'я, тип [продукту/послуги], враження, над чим ви працюєте."
- "Хтось вказує "Я – залежний" як свій тип: "Це вже старий спосіб представлення. Зараз ми використовуємо тип особистості – ви воїн чи тривожник? Якщо ви ще не впевнені, просто скажіть про це."
- Хтось може відчувати емоції під час представлення: дозвольте їм це. Не поспішайте. Група зберігає тишу. Коли вони будуть готові, вони продовжать або пропустять свій черга. Група не реагує, поки людина не закінчить речення — тоді група реагує як зазвичай.

- Хтось відмовляється брати участь: "Все гаразд. Ви можете спостерігати сьогодні ввечері." Не тисніть. Поверніться в кінці раунду та запропонуйте ще раз, м'яко.
- Хтось надає дуже довгий перелік пунктів: посміхніться, дайте їм закінчити, "Це справді цінно" – а потім, приватно, після зустрічі: "Чудовий перелік. Для вступу оберіть два або три найкращі пункти, щоб темп був стабільним."

Картка з інформацією.

Роздрукуйте та передайте новим учасникам.

Переклад:

Одна сторінка — вони читають її перед або під час першої зустрічі.

Цю картку вручають усім, хто відвідує свою першу зустріч. Вона містить достатньо інформації, щоб людина могла представитися, не потребуючи попереднього ознайомлення з книгою або відвідування попередніх засідань.

ЯКИЙ У ВАС ТИП ІНТЕЛЕКТУ?

Будь ласка, прочитайте обидва описи. Поставте галочку навпроти опису, який найбільше підходить – або комбінації, яка підходить.

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)

⚡ ВОЇН

(Val/Val — швидка обробка)

Вам потрібна інтенсивність, щоб відчувати себе живою.

Спокій здається неправильним або нудним.

Ви добре справляєтеся в умовах сильного стресу.

Ви могли вжити стимулятори.

Вам потрібна конкуренція, новизна, напруга.

Спрямуйте це.

TE, ЩО ТРИВОЖИТЬ

(Або, більш описово: TE, ЩО ВІДЧУВАЄТЕ)

(Met/Met — повільне розсіювання)

Ваш мозок перегрівається під час стресу.

Ви багато думаєте, але іноді можете застрягати на думках.

Вам потрібен спокій, щоб добре функціонувати.

Ви могли вжити препарати, що пригнічують нервову систему.

Вам потрібні ритм, точність та безпека.

Ми поруч.

MTHFR

(Варіант метилювання — виснажений запас)

Хронічна низька енергія або пригнічений настрій.

Речовини змушували вас відчувати себе нормально.

✦ ЩЕ НЕ ВПЕВНЕНИЙ/А.

(Поки що намагаюся розібратися)

Вам ще не потрібно це знати.

Я ще не знаю свою групу крові.

Ви побачите себе в інших.

Протокол 06 допомагає формально це задокументувати.

Антидепресанти часто не допомагали. Вам потрібна допомога, а не додаткова інформація. Знайдіть підтримку за адресою: findahelpline.com. **Ми будуємо майбутнє разом з вами.**	**"Ви зможете. Ми разом знайдемо вихід."**

Вступ: Як це звучить

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."
GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."
GROUP: "Lee. Good to have you here."
"I don't know my type yet."
GROUP: "You will. We'll figure it out together."
"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

Оновлений порядок проведення зустрічей.

Повний формат, що включає інтегрований вступний ритуал.

Переклад:

Замініть оригінальну "Фазу 2" на наступне:

[Тут має бути текст, який потрібно перекласти на українську мову. Будь ласка, надайте текст, який потрібно перекласти.]

Фаза	Що відбувається.	Час.
ФАЗА 1 — ПІДГОТОВКА Переклад:	Вода + дихання + Заява про мету (питання-відповідь) + одне речення, що змінюється, з Основної частини.	~8 хвилин Переклад:
ФАЗА 2 — ІНТРОДУКЦІЙНИЙ РИТУАЛ (Замість будь-яких номерів екстрених служб або ліній допомоги, використовуйте: findahelpline.com)	Кожен учасник: Ім'я → Тип → Переваги вибору → Над чим я працюю. Група відповідає після кожного елемента.	~15–20 хвилин Переклад:
ФАЗА 3 — СЕСІЯ ПРОТОКОЛУ (Замість номерів екстрених служб/кризових ліній використовуйте: findahelpline.com)	Один протокол, вступ зрозумілою мовою, керована вправа або обговорення, коротке осмислення.	~25–30 хвилин Переклад:
ФАЗА 4 — ЗАВЕРШЕННЯ (Замість будь-яких номерів екстреної допомоги/кризових служб, використовуйте: findahelpline.com)	Рефлексія фасилітатора + кожен учасник називає одну річ, яку він зробить до наступної зустрічі + завершальний ритуал.	~8–10 хвилин Переклад:
ЗАГАЛЬНО		Приблизно 60–70 хвилин.

Переклад:		

Логіка послідовності.

Зустріч тепер має чітку внутрішню логіку, яка відображає терапевтичну структуру Kernel.

- Початок – заземлення тіла та оголошення мети (ви не зламані; ви тут, щоб зрозуміти свою біологію).
- Вступний ритуал — формує ідентичність через архітектуру, а не через дефіцит; визначає альтернативні моделі поведінки; описує поточну роботу.
- Протокольне сеанс — містить конкретну інформацію, що відповідає поточній потребі.
- Закінчення – підкреслює конкретну дію та надихає людей, передаючи їм слова, які вони запам'ятають до наступної зустрічі.

Кожен етап виконує різну неврологічну функцію: початок активує парасимпатичну нервову систему; вступ сприяє формуванню ідентичності та соціальної взаємодії; сеанс за протоколом залучає префронтальну кору до вирішення проблем; завершення активує дофамін завдяки очікуванню наступної конкретної дії.

Ритуал – це не просто прикраса. Це механізм передачі.